TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Buông bỏ guồng quay - sống hài hòa

ISSN: 2734-9195 09:55 17/04/2025

Khi thấu hiểu vô thường, sống với Trung đạo và nuôi dưỡng sự mãn nguyện từ tâm, ta sẽ tìm lại được sự an ổn đích thực, ngay giữa một thế giới đầy áp lực, vội vã và bất an.

Bài học từ văn hoá "cày cuốc" (hustle culture) và con đường trở về sự tỉnh thức nội tâm

Thành công - vì sao lại mệt mỏi đến thế?

"Văn hoá cày cuốc" (hustle culture) là một lối sống đề cao làm việc không ngừng nghỉ, năng suất tối đa và theo đuổi thành công bằng mọi giá. Những người theo đuổi lối sống này thường đặt công việc lên trên hết, với niềm tin rằng làm việc chăm chỉ sẽ dẫn đến thành tựu cá nhân và chuyên môn.

Không ít người nổi tiếng, doanh nhân và các công ty đã cổ vũ lối sống ấy như một đức tính, với khẩu hiệu quen thuộc: ***"Không có ngày nghỉ"***.

Ảnh: fortune.com

Tuy nhiên, nỗ lực quá mức này lại không hề bền vững, thậm chí phản tác dụng. Nó khiến con người rơi vào căng thẳng, kiệt sức, mất cân bằng giữa công việc

và đời sống cá nhân. Áp lực phải làm việc liên tục ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần, các mối quan hệ và hạnh phúc nội tại. Người ta dần quên mất giá trị của nghỉ ngơi, sáng tạo và sự tỉnh táo trong suy nghĩ, thay vào đó là guồng quay năng suất, hiệu quả và thành tích.

Điều đáng nói là, khát vọng thành công vốn dĩ không sai. *Nhưng thành công là gì?*

Thành công dưới lăng kính tư bản và khoảng trống của hạnh phúc

Khái niệm "thành công" ở phương Tây chịu ảnh hưởng sâu sắc từ chủ nghĩa tư bản, các giá trị xã hội và lý tưởng như "Giấc mơ Mỹ". Một trong những thước đo phổ biến nhất là sự ổn định tài chính hoặc sở hữu khối tài sản đáng kể, được xem như minh chứng của trí tuệ và nỗ lực cá nhân.

Người thành công thường gắn với chức danh cao, tài sản vật chất và sự kính trọng trong nghề nghiệp.

Tuy khái niệm thành công có thể khác nhau giữa các nền văn hóa, song mẫu số chung trong xã hội phương Tây vẫn là chủ nghĩa cá nhân, thành tựu nổi bật và dấu hiệu vật chất bên ngoài. *Nhưng liệu đó có thực sự là điều đáng để theo đuổi suốt đời?*

Nhiều tiêu chí thành công hiện đại quá thiên về bề nổi, mà không liên hệ đến sức khoẻ, hạnh phúc hay sự viên mãn tinh thần. Chính vì phụ thuộc vào các yếu tố bên ngoài nên chúng thường mong manh và hời hợt. Chúng khiến người ta xem nhẹ những phương diện sâu sắc hơn như trưởng thành nội tâm, tình thân hay đời sống cảm xúc, những điều góp phần tạo nên một cuộc đời thật sự viên mãn.

Khi thành tựu trở thành cái bóng của bản ngã

Hệ quả nguy hiểm nhất của văn hoá cày cuốc là làm cho con người đồng nhất cảm xúc bản thân với thành tựu nghề nghiệp. Khi cảm xúc mỗi ngày phụ thuộc vào hiệu suất làm việc, ta dễ rơi vào mệt mỏi, tự chỉ trích và cảm giác không đủ tốt. Lối sống này duy trì một tiêu chuẩn không thực tế rằng: chỉ có làm việc liên tục mới dẫn đến thành công. Và khi không đạt được kỳ vọng đó, ta dễ cảm thấy bản thân thất bại, vô dụng.

Từ đó hình thành niềm tin sai lầm: *giá trị con người chỉ dựa vào hiệu suất công việc và thu nhập. Điều này không chỉ thiếu lành mạnh, mà còn phiến diện và sai*

lệch.

Ánh sáng Phật giáo: Khi thành công không còn là cuộc đua

Một pho tượng điêu khắc thuộc nghệ thuật Gandhara khắc họa Siddhartha Gautama trong hình tướng khổ hạnh - biểu tượng cho giai đoạn tu tập cực đoan trước khi Ngài đạt tới con đường Trung đạo. (Nguồn: pinterest.com)

Buông bản ngã - bước đầu trở về sự bình an

Phật giáo không hoàn toàn ủng hộ đối với văn hoá cày cuốc, thay vào đó nhấn mạnh đến sự cân bằng, chính niệm và buông bỏ những ràng buộc thế tục. Trên

hành trình tìm lại sự hài hoà trong đời sống, điều đầu tiên cần làm là tái định nghĩa thành công, tách rời giá trị bản thân khỏi thành tích nghề nghiệp.

Theo quan điểm Phật giáo, “ngã” hay “cái tôi” là một ảo tưởng. Văn hóa cày cuốc tôn vinh thành công kiểu “tự thân vận động”, thúc đẩy con người không ngừng khẳng định bản thân. Nhưng Phật giáo dạy rằng, cái tôi là vô thường và chấp thủ vào bản ngã sẽ dẫn đến khổ đau. Thay vì chạy theo những thành tích cá nhân, Phật pháp mời gọi ta trưởng thành bằng cách buông bỏ dục vọng và ái ngã.

Cùng với đó là sự từ bỏ những ham muốn về vật chất, địa vị và danh vọng, vốn là gốc rễ của khổ đau (dukkha). Khi người ta tin rằng, có thêm tiền bạc hay danh tiếng sẽ làm mình hạnh phúc, họ vô tình bước vào một vòng lặp của khát khao, mệt mỏi và thiếu hụt. Trên hành trình ấy, họ không nhận ra rằng chính lòng tham là nguyên nhân khiến hạnh phúc trở nên xa vời.

Chính mạng - con đường nghề nghiệp đúng đắn

Một trong tám chi phần của Bát Chính Đạo là Chíánh mạng (samyag-ājīva), tức là nuôi sống bản thân bằng nghề nghiệp chân chính, không gây tổn hại cho mình và người. Trong bối cảnh hiện đại, Chính mạng không chỉ là chọn nghề không trái đạo đức, mà còn là cách doanh nghiệp và nhân viên cùng xây dựng môi trường lành mạnh, tử tế và có trách nhiệm xã hội. Một nơi làm việc như vậy sẽ nuôi dưỡng sự tin tưởng, giảm áp lực và khơi dậy tinh thần cộng đồng, điều mà văn hoá cạnh tranh khốc liệt không thể có được.

Phật giáo khuyến khích lòng từ bi (karuṇā), tính hợp tác, vị tha và biết ơn, những giá trị cần thiết để chuyển hoá sự ganh đua ích kỷ thành sự sẻ chia hài hòa. Khi không còn chạy đua vì cái tôi, ta sẽ làm việc với trái tim rộng mở, với mong muốn đóng góp thay vì tìm cách chứng tỏ bản thân.

Từ đời sống xuất gia, học cách đơn giản hóa

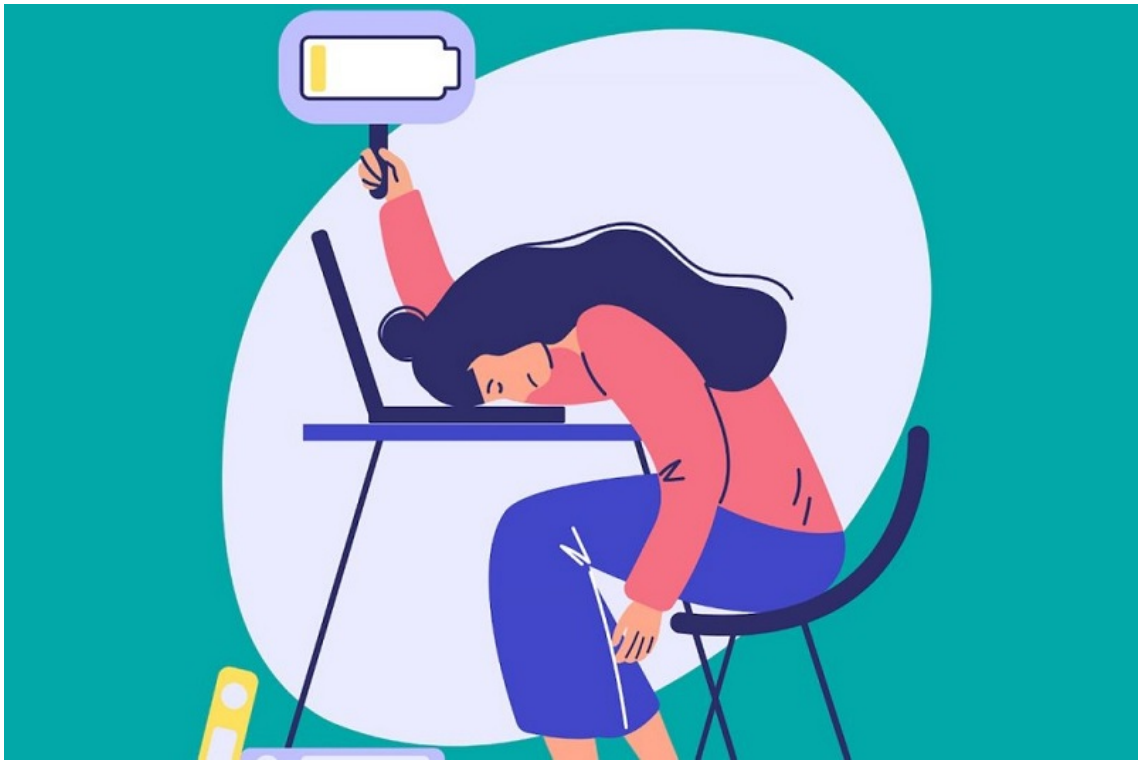
Chư tăng, ni chọn con đường xuất gia là để từ bỏ mọi ham muốn vật chất, một bước đi quyết liệt để thoát ly khổ đau do lòng tham gây ra. Qua đời sống đơn giản, thiểu dục tri túc, các vị dành thời gian cho thực hành tâm linh, phụng sự cộng đồng và nuôi dưỡng từ bi. Sự đơn sơ ấy không phải là thiếu thốn, mà là sự thanh lọc, giúp thân tâm không còn bị cuốn theo những phức tạp của đời sống thế tục.

Dù không phải ai cũng có thể sống đời tu sĩ, nhưng ai cũng có thể học hỏi tinh thần đó. Nếu họ có thể từ bỏ tất cả, thì ta hoàn toàn có thể từ bỏ một phần, để buông bớt cái tôi và bắt đầu hành trình chữa lành chính mình.

Nghỉ ngơi không có lỗi và Trung đạo là chìa khoá

Trung đạo - sống giữa hai thái cực

Một trong những giáo lý cốt lõi của đức Phật là Trung đạo, sống tránh khỏi cả hai cực đoan: hưởng thụ quá mức và khổ hạnh quá độ. Đặt toàn bộ giá trị bản thân vào công việc, thành tích hay thu nhập cũng là một thái cực nguy hiểm, bởi nó phớt lờ nhu cầu nghỉ ngơi, cân bằng và chăm sóc nội tâm.



Ảnh: bu.edu

Khi đã hiểu lại thành công dưới ánh sáng tỉnh thức, ta sẽ cho phép mình nghỉ ngơi mà không tự phán xét hay cảm thấy tội lỗi. Đức Phật từng nhấn mạnh vai trò của sự nghỉ ngơi và sự sáng suốt trong hành trình tu tập. Giống như thiền định cần sự tĩnh lặng, đời sống cũng cần những khoảng lặng để phục hồi. Văn hoá làm việc không ngủ, không ngừng nghỉ có thể mang lại thành tựu ngắn hạn, nhưng sẽ là cái giá rất đắt về lâu dài.

Chính niệm - sống trọn vẹn với hiện tại

Khi đưa chính niệm vào công việc, ta dừng việc chạy theo tương lai hay thành tích, và bắt đầu trân trọng từng giây phút hiện tại. Chính niệm giúp ta thoát khỏi môi trường ganh đua, khích bác và đầy căng thẳng. Thay vì so sánh và áp lực, ta học cách lắng nghe mình và người khác, nuôi dưỡng bình an từ bên trong.

Một hiểu biết sâu sắc về vô thường, rằng mọi thành công, thất bại, tài sản hay mục tiêu rồi cũng sẽ qua, giúp ta buông bỏ những dằn vặt, tiếc nuối hay sợ hãi không đáng có. Từ đó, ta sống trọn vẹn, nhẹ nhàng và không bị ràng buộc bởi kỳ vọng bên ngoài.

Sống một đời tỉnh thức giữa nhịp sống hiện đại

Ảnh: google.com

Từ góc nhìn Phật giáo, văn hóa cày cuốc mang trong mình nhiều hệ quả tiêu cực: *nuôi dưỡng lòng tham, củng cố bản ngã và dẫn đến kiệt sức nội tâm.* Đối lập với điều đó, phật pháp mời gọi ta sống tỉnh thức, điều độ, từ bi và tự do khỏi những ràng buộc của dục vọng.

Chân hạnh phúc không nằm ở chỗ ta làm được bao nhiêu, mà ở việc ta buông được những gì không còn cần thiết. Khi thấu hiểu vô thường, sống với Trung đạo và nuôi dưỡng sự mãn nguyện từ tâm, ta sẽ tìm lại được sự an ổn đích thực, ngay giữa một thế giới đầy áp lực, vội vã và bất an.

Tác giả: **Kassidy Evans**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**/Nguồn: buddhistdoor.net